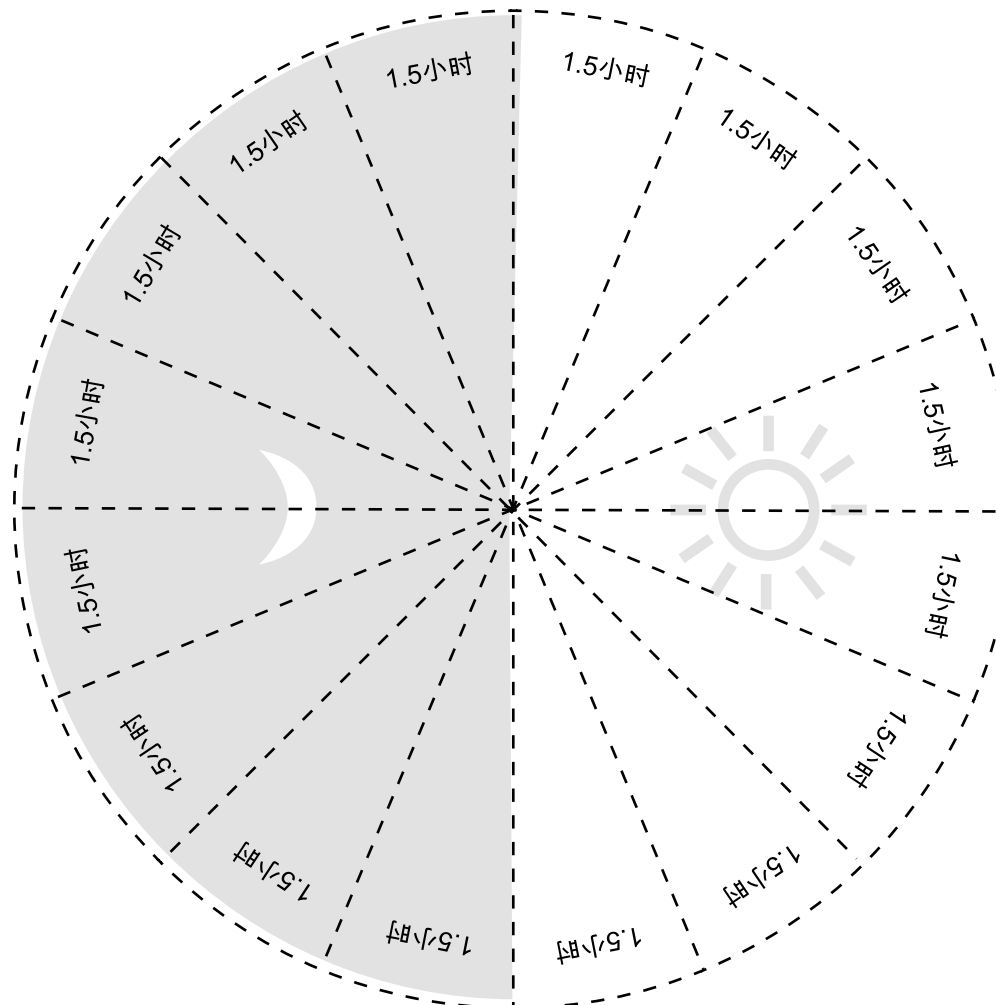


Aunt Nancy 时间分配表

Uncle Billy 今天要出外工作，由太太Aunt Nancy照顾儿子。假如你是Aunt Nancy，你会如何分配时间呢？
以下是Aunt Nancy一天的时间分配表，你可以参考另一页Aunt Nancy日常进行的不同活动，
然后分配在以下的时间表上。请同时填上相关颜色，再跟其他同学分享你的想法。



在家/公司工作	睡眠	烹饪	进餐	與家人/ 孩子互動	与孩子温习
探望/照顾父母	阅读	运动	做家务	户外活动	冥想
遛狗	与朋友聊天	购买日用品 及食物	听音乐	洗澡及 个人护理	看电影





在分配时间前，你会考虑什么？

1. 在职妈妈或在职爸爸每天需要多少时间睡眠才能保持健康和充沛的精力？
 2. 他们每天会花多少时间与家人互动及陪伴，例如教导孩子做功课、一家人一起互动、聊天或玩乐？
 3. 在职妈妈或在职爸爸如何抽时间进行个人活动（如运动、嗜好或休闲）？为什么这些活动很重要？
 4. 活动是否只局限于这些，会有其他/突发的事情需要处理吗？
 5. 全职妈妈或爸爸每天要处理的事情会少一些吗？还是更加忙碌？
- 这些问题旨在引导学生思考不论是在职妈妈或爸爸/全职妈妈或爸爸都要适当地划分时间处理不同事务，从而尊重父及母亲在管理多重责任上的努力。
 - 每个学生的时间分配各有不同，透过讨论让学童认识每个家庭都有不同背景，学会了解及尊重差异。

